

Formbröd med frön på, Low carb

2 mjuka formbröd, LCHF, Paleo.

Gräddas i 175 grader, ca 50 min.



Ingredienser:

- 11 ägg
- 0,5 l vatten
- 200 g smält smör
- 4 dl mandelmjöl (220 g)
- 0,5 dl kokosmjöl (60 g)
- 2 dl pofiber
- 6 msk fiberhusk
- 6 tsk bakpulver
- 1,5 tsk salt
- 1 msk honung
- (För julbröd: 1 paket Santa Maria Vörtmix á 90 g, alt egen vörtkryddning + extra vatten)
- Solrosfrön och Chiafrön att strö ovanpå

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Knäck äggen i en skål och vispa 2 minuter. Vispa sen ner vattnet i äggsmeten.
3. Smält smöret, rör i honungen och vispa ner i äggsmeten.
4. Blanda alla torra ingredienser i en skål. Vispa ner i äggsmeten.
5. Låt svälla medan du gör i ordning formarna.
6. Klipp ett bakplåtspapper på tvären och tryck ner en halva i varsin brödform.
7. Klicka ner smeten i brödformarna, ta lite vatten på handen, tryck och jämna till.
8. Strö på solrosfrön och Chiafrön på bröden och tryck fast dem.
9. Grädda 50-55 min i nedre delen av ugnen. Lägg eventuellt över ett bakplåtspapper sista minuterna i fall brödet håller på att bli för brunt.
10. Låt svalna under bakduk, skär upp i skivor och frys in.

Förvaras i frys flera månader.

I kyl en vecka.

Men näringsrikt bröd kan inte förvaras i rumstemperatur mer än tillfälligt t ex 1 dag.